



 长寿之道

辞旧迎新之际,笔者专访老城厢 107 岁张梅凤,恰逢她与女儿正在家门口沐浴阳光,休闲聊天。老寿星视力颇佳,听觉略逊,陪客入室,谈笑风生。

1912 年,张梅凤出生于江苏无锡农村。父、伯联手借款租船贩运粮米,营销亏本,负债累累,其父病故。债主逼债,她的伯父趁机将原应分担一半的债务全转移给弟媳妇,拔腿溜了。母亲与她及其年幼弟妹抱头痛哭。好在十几岁的她自强不息,咬紧牙关,相帮母亲找活干,还得起早摸黑手摇许多袜子卖钱。母亲和她以及弟妹饥寒交迫,除了大年初一才勉强吃一口干饭,其余 364 天喝上稀粥就算幸事哉! 张梅凤语调低沉,实话实说:“旧社会,咱穷人家苦不堪言!”

婚后,她随夫君闯荡旧上海滩,经营化学原料,创建仿制玉石用具加工厂,又购多幢石库门房子,张梅凤每天忙到深夜 12 点钟才休息。

新中国成立后,她和夫君大力支持公私合营,欣然捐出另外几幢石库门房子给困难职工家庭居住, 原室成套红木家具也慷慨赠与新居民, 谢绝了对方自愿拿出几百元(按当时币值相当于普通工人大半年工资)补偿费。张梅凤笑声朗朗:“当初就和阿拉先生看法相同——生不带来,走不带去。与其搬回自家仅存一幢三层楼房挤占空间,闲置不用,不如送给需要的人,做点好事。你们看,阿拉百多岁老太婆心宽体胖,子孙满堂,也确实是好人有好报吧!”身边人感言:“昔读古诗——生年不满百,常怀千岁忧;今听寿星佳话——生年百多岁,衣食住无忧。”

夫君因病英年早逝。她独挑大梁,抚养孩子长大成人,第三代人儿时也多是她带大的。她有七个子女,两人分别成家定居外国,一人携家眷住香港,其余儿孙家在上海,孝心殷勤关怀备至,或逢春节团聚,儿孙绕膝四代同堂,张梅凤乐得手舞足蹈,仿佛返老还童哉!

张梅凤最小的女儿“七妹”年过花甲,插话:“六十年变迁,旧貌换新颜。老娘始终不忘慈善爱心感恩图报。”

“七妹”年幼时,目睹母亲常把烧好的菜肴盛入碗内端给邻居孤老太吃,甚至家里难得煮一只鸡,母亲仍用碗盛满美味鸡汤外加鸡肉等菜端入隔壁家,告诉孩子:“你们年纪小,长大吃美食日子多来兮。多做好事多积德,你好我好大家好。”张梅凤出门买菜或办事, 邻居孤老太等人也会主动帮她照看小孩,消除后顾之忧——互动爱心,皆大欢喜。

“七妹”透露:“百岁老娘经常关心小区清洁工。2013 年,老娘高龄 101 岁,一眼瞥见地上有废旧纸板箱,急步走去拣拾,准备转送清洁工供他换钱用,岂料滑了一跤,致使右臂脱臼,急送医院,治疗三月,康复如初。老寿星无怨无悔,笑道:‘阿拉这个没啥文化格家庭妇女,居然健健康康乐活日日夜夜,就是托新社会的福!多做好事,无非回报一点点爱心。’当然,她也从善如流,此后常带拐杖防跌跤。”

2017 年底,偶因感冒发烧住院吊针,原定疗程三日,不过两天时间她就好了,执意回家,医生复查 105 岁的她测定健康指数基本正常,这才同意她出院。

翻阅她的病历本:就诊笔录寥寥无几。大多数页面空白。张梅凤黎明即起,喝杯牛奶,吃两片面包或一只菜馒头和小碗大米粥;午餐和晚餐喜吃面食,常吃菜馄饨,一餐可吃 8 个。她习惯吃素,至少一百年未尝荤食。她讲:“吃素吃荤都一样,慈善爱心助长寿。”午后,卧床休息约两小时。入夜就寝,睡眠香甜。鲐背之年,一如既往做家务,后在晚辈集体“抗议”声中老寿星才答应不再干了。她又闲不住,见身边两个女儿整洁房间,她也会助上轻微之力时或拿抹布擦净桌面,自得其乐。

夫君辞世,张梅凤是家庭妇女,一直享受“低保”补助金,现在又有“医保卡”以及“敬老卡”最高级别百岁交通津贴费,一年 365 日天天享用免费新鲜牛奶,社区人士敬老爱心更是源源不断融入她家。

百岁老人叙述近来每年新春佳节, 邻近的文明单位豫园管理处人士会同一位著名书画家登门拜望,敬献贺品和礼金,衷心祝愿她老人家健康长寿,更上一层楼。

访谈约一小时,老寿星毫无倦容,眉飞色舞,畅所欲言:“感谢新社会……”正是:年逾百岁旭日照,感恩图报闪光耀,互动爱心乐实效,满园春色正气高。



长命百岁 / 金色池塘

新民晚报

 银发无忧

谨防两眼“老人环”

文/谢基立

古稀之年的何老师,两眼角膜(“黑眼珠”表面的薄膜组织)周围边缘,有一圈灰白色的环状带,不痛不痒,没有任何不适感觉,也不影响视力,但他还是不放心, 前往市医院眼科就诊, 眼科医生给他做了多项检查, 并未发现身体有明显异常, 医生告诉这位长者, 乃是老年人眼睛的一种退行性变化, 俗称“老人环”, 是生命的历史长河留下的痕迹。

医学研究表明,“老人环”的出现,与老年人脑动脉硬化和高脂蛋白血症的关系十分密切。眼睛角膜本身并无血管分布,只能依靠与之相连接的巩膜(俗称“眼白”)边缘丰富的血管网络,提供水分和营养物质。

老年人脑动脉硬化的主要原因,为血液中脂质成分过

高,沉积于血管壁,造成动脉粥样硬化,使血管壁增厚和管腔狭窄。扩散入角膜的水分和营养物质中的脂质成分,如果含量较多,其中低密度脂蛋白(俗称“坏胆固醇”)难以吸收与化解,最终沉积于角膜周围,形成一圈灰白色、宽约 2 毫米的脂质环,这就是“老人环”,此环与角膜之间有一条宽 0.5~1 毫米的透明带。病理切片检查显示,“老人环”系由油滴状脂质构成的,说明此“环”确实与脂质沉积有关,因此可以视为脑动脉硬化的一个信号。

老年人容易发生动脉硬化和脂质代谢异常,因此不少 70 岁以上的老人两眼角存在“老人环”。如果过早年纪出现,且十分明显,应当上医院请医生检查,通过量血压、验血脂、查心电图等有关项目检测, 找寻其病因,以明确诊断,然后给予必要的治疗,以防止病情进一步发展。

眼睛出现“老人环”,在

饮食起居等方面宜适当加以调整,平时少吃含有高脂肪、高胆固醇的食物, 诸如大肥肉、猪油、脑髓、鱼子、动物内脏等, 并且定期作心血管方面的检查, 以及眼科检查, 以防止病情加重。

“老人环”可视为心脑血管疾病的蛛丝马迹,不要忽视。通过观察老年人角膜边缘的病理变化,可以发现被检查者是否患有动脉硬化,高脂血症,这个比临床上常用的一些检查手段更为简单、直观,可藉以提供动脉硬化、高脂血症的临床诊断线索,再进一步做有关项目检测,以明确诊断。

统计资料表明,双眼出现“老人环”的人,95%以上存在动脉硬化的情况,半数以上存在高脂血症。“老人环”为双侧性眼病,眼科专家提醒人们注意, 如果只出现在单侧,则预警未出现“老人环”的另一侧,可能患有颈动脉阻塞性疾患, 应去医院作进一步检查,找出产生的原因,然后进行必要的治疗。

 养生一得

夜交藤沐浴止瘙痒

文/郭旭光

冯老先生患皮肤瘙痒症 8 年多了, 入冬为甚,曾用中西药治疗,疗效甚微。半月前泡洗温泉水后, 瘙痒加剧。现全身皮肤瘙痒, 以背部、四肢为著,阵发性发作,夜间尤甚。朋友给他推荐一方:取夜交藤 100 克,水煎取汁, 倒入浴盆中清洗皮肤, 每天一次, 坚持半个月, 见效明显。冯老先生半信半疑,不知此方是否可行?

皮肤瘙痒症是指无原发性皮肤损害而自觉瘙痒的皮肤病。本病属中医“风瘙痒”“痒风”范畴,多由血

虚风燥,肌肤失养;或湿热蕴于肌肤, 不得疏泄而致痒。《素问·至真要大论》云:“诸痛痒疮,皆属于心。”《金匱要略》云:“邪气中经,则身痒而隐疹。”说明痒在经络,与心经有关。治疗以养血润肤,祛风止痒为主。

方中夜交藤为蓼科植物何首乌的藤茎。味甘、苦,性平,归心、肝经,有养心安神、祛风通络的功效,常用于治疗失眠多梦、血虚身痛、风湿痹痛;外治皮肤瘙痒。《本草纲目》记载:“风疮疥癣作痒,煎汤洗浴。”《本

草正义》记载:“夜交藤,濒湖上称茎叶, 治风疮疥癣,作浴汤甚效。”《陕西中草药》记载:“祛风湿,通经络,治疥癣等皮肤病。”现代药理研究表明,夜交藤含大黄素、大黄酚、大黄素甲醚、大黄酚蒽醌等物质, 具有镇静、催眠、降脂、抗菌、止痒等作用。用夜交藤水煎外洗患处,不但对皮肤瘙痒症有较好的疗效, 而且对风湿病亦能起到一定治疗作用。若配合以熟地黄和当归各 20 克, 水煎取汁,用药汁兑入热水煮梗米粥服用,则疗效更佳。

 益寿新知

地中海式饮食能降低骨折风险

文/隼秀

根据意大利研究人员首次针对地中海式饮食与骨骼健康的关系进行的追踪调查,发现地中海式饮食能够增加老年人的骨密度,降低骨折风险。

处于地中海沿岸各国以水果、蔬菜、谷物、橄榄油和鱼类为主的饮食风格。研究调查进行了一年多的随访,千余名参与者被全程记录腰椎、下背部以及股骨颈

处的骨密度。其中一半年龄在 65~79 之间的老年人被要求食用地中海式饮食,同时少吃乳制品和肉,饮酒要适量,而对剩下一半人的饮食则不加干预。

分析结果显示,对于骨密度正常的参与者来说,饮食没有明显的影响。然而,地中海式饮食对骨质疏松症患者有好处。所有不遵循地中海式饮食的骨质疏松

症患者有与年龄老化相关的骨密度下降,但那些坚持地中海式饮食的人其股骨颈的骨密度有了相当数量的增加。骨质疏松患者在股骨颈处很容易骨折。

发表在《美国临床营养学杂志》上的这项研究成果推荐有骨质疏松症风险的人可以酌情选择地中海式饮食,以降低骨折风险。